

TÄNK OM DU
STRESSAR
I ONÖDAN

TÄNK OM DU
STRESSAR
I ONÖDAN

© 2022 Tomas Lydahl

Textbearbetning & sättning: Nina Koivumäki

Omslag: Immaculate Studios

Förlag: BoD – Books on Demand, Stockholm, Sverige

Tryck: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Tyskland

ISBN: 9789180079051

TÄNK OM DU
STRESSAR
I ONÖDAN

Hur du behåller ditt lugn oavsett situation

Tomas Lydahl

Innehåll

Förord	7
Inledning	10
Tänk om vi har missförstått hur stress skapas?	
Kapitel 1	14
Stress är jobbigt	
Kapitel 2	17
Livets stora missförstånd	
Kapitel 3	26
Var kommer stress ifrån?	
Kapitel 4	44
Hur hittar du lugn och ro?	
Kapitel 5	57
Den bästa versionen av dig finns alltid tillgänglig	
Kapitel 6	66
Vad ska du göra när du känner stressen komma?	
Kontakt	75
Personlig coachning	76
Föreläsningar & Workshops	80
Böcker, podcast & samarbeten	82

Förord

Tänk om du stressar helt i onödan? Tänk om du kan behålla ditt lugn - oavsett omständigheter? Föreställ dig att alltid kunna ta de bästa besluten för dig och din familj, även när situationen verkar fullständigt hopplös.

Mitt intresse för hur människor egentligen fungerar mentalt vaknade till när jag bodde i Los Angeles, USA. Under arton år levde jag i "The land of opportunity" och blev nyfiken på varför olika personer reagerade olika i samma situation.

Men det mest intressanta är ju varför vi själva kan reagera olika när vi hamnar i liknande situationer, eller hur? Varför stressar vi ibland över arbetsbördan och ibland inte? Eller varför stressar vi ibland över ekonomin och ibland inte?

För att försöka hitta svaren startade jag en podcast med min vän Olle Hedberg, som hette "En kopp inspiration", där vi intervjuade svenska "gurus" inom personlig utveckling. Vi fick massor av tips och idéer om hur vi skulle tänka för att slippa stressa, bli framgångsrika och lyckliga.

Även med alla dessa metoder, tekniker, tips och idéer lyckades jag ändå hitta anledningar till att stressa över saker och ting. Om det inte har varit över pengar, så har det haft med jobbet eller relationer att göra, med tankar som t.ex: "Hur ska jag klara mig om jag inte får in pengar

till hyran i nästa månad? Vad ska kollegorna och chefen tycka om mig om jag inte klarar av detta projekt på jobbet?"

Anledningar till att stressa är vi fantastiskt duktiga på att hitta överallt.

Därför dedikerar jag idag mitt liv till att hjälpa medmänniskor att hitta det lugn, den harmoni och den glädje de förtjänar i livet, genom böcker, föreläsningar och personlig coachning.

Jag har coachat allt ifrån ungdomar och föräldrar till företagsledare med fantastiska resultat, där de själva hittat den livsglädje som de har inom sig, men som de desperat letat efter i yttre omständigheter.

Företagsledning har anlitat mig att under en längre period guida dem till att bli ett lugnt, stabilt och produktivt team som hanterar oförutsedda utmaningar med kreativitet, klokhet och spänning.

Min förhoppning är att jag även kan hjälpa dig att hitta den sinnesro som du förtjänar, så att du kan slippa uppleva onödig stress, press och oro.

Tomas Lydahl

Ta alltid beslut utifrån inspiration istället
för desperation.

Inledning

Tänk om vi har missförstått hur stress skapas?

Länge trodde jag att stressandet i livet var naturligt och oundvikligt, speciellt när vi hamnar i situationer som verkar ge oss alla möjliga anledningar att stressa. Men den 15 juni 2013 åkte jag till London för att spendera fyra dagar med en coach som hjälpte mig att få en djupare förståelse för hur vi fungerar mentalt.

Den coachningen gjorde att jag numera upplever livet mycket enklare och skönare på ett helt nytt sätt än jag gjort tidigare. Det är framför allt lugnare, men också mer glädjefyllt, då jag inte längre fastnar i stress, press och oro.

Det som sker när vi stressar är att vi mister vår klarhet över och förståelse för situationen. Vi blir mindre produktiva och vår psykiska och fysiska hälsa hamnar i obalans. Och eftersom klarheten över situationen inte är den bästa blir agerandet i sin tur inte det bästa heller. Med andra ord är stressandet inte något positivt eller hälsosamt för oss överhuvudtaget.

Tänk om vi helt enkelt fått det här med stress om bakfoten? Tänk om du inte alls behöver stressa, även om det är mycket på jobbet eller viktiga beslut som behöver fattas?

Tänk om du istället kunde behålla ditt lugn och ha klarhet och förståelse över den rådande situationen och agera utifrån den bästa versionen av dig själv.

Det är faktiskt möjligt att behålla ett lugn i kropp och knopp även när det stormar för fullt runt omkring oss. Vi kan faktiskt inte bli påverkade av våra omständigheter eller av andra människor, även om det ibland verkar så.

Det enda som påverkar oss är våra egna tankar om situationer och personer.

Denna lilla insikt har gjort en gigantisk skillnad i min upplevelse av livet.

Jag hamnar mer eller mindre i samma situationer och omständigheter som jag alltid gjort, men jag stressar inte över dem. Mina tankar om saker och ting är liknande de jag alltid haft, men jag ser inte lika allvarligt på dem längre - för jag vet att det bara är tankar och inget annat.

Jag kan fortfarande tänka stressande tankar, men jag stressar inte över dem, vilket leder till att jag når ett helt annat tillstånd av klarhet och förståelse i situationen. Ett tillstånd där jag vet precis hur jag ska hantera omständigheten på bästa sätt.

Och den klarheten är inte tillgänglig när jag stressar.

Du håller säkert med om att det känns som att den situation eller omständighet som vi upplever skapar en reaktion eller känsla. MEN något som vi missat är att en tanke ALLTID förekommer känslan och reaktionen. Och det är just tanken om situationen som skapar reaktionen och inte omständigheten i sig.

Just det, det är din tanke om omständigheten som skapar dina känslor, eftersom situationen i sig inte kan skicka ut signaler till din kropp för att få dig att reagera eller känna på ett visst sätt.

Om du inte förstår exakt hur jag menar ännu så är det helt OK. Detta är precis vad resten av boken kommer att handla om.

Min tanke med den här boken är att du kan använda den som en handbok och bära den med dig så att du har den tillgänglig när den behövs som mest. Du kan ha den i väskan och ta fram den när du behöver bli påmind om vad det är som händer i vår fantastiska kropp och fenomenala knopp.

När du tagit till dig denna kunskap får du gärna rekommendera boken vidare till någon annan som också kan behöva denna otroliga insikt, och på så vis också slippa onödigt självplågeri.

Tänk om tankar är som vädret. När det är dimmigt är sikten väldigt dålig, men så fort dimman lagt sig blir det klart igen och solen kommer fram.

Precis som negativa tankar skymmer sikten för förståelse över situationen, blir det kristallklart hur du ska göra så fort du har släppt tankarna.

Kapitel 1

Stress är jobbigt

Stress är oerhört jobbigt och påfrestande att uppleva och det kan dyka upp när som helst och var som helst helt utan förvarning. Massor av studier pekar på att stress kan leda till allvarliga sjukdomar. Vidare finns det massvis av tekniker och metoder som ska hjälpa dig att hantera stress. Det finns även mediciner, "lyckopiller" och terapier för att behandla stressade människor.

Men tänk om du kan undvika att stressa utan tekniker, terapier och medicineringar? Tänk om det enda som behövs är att förstå hur du fungerar som människa?

Tänk om det är mycket enklare än du tror? Då kan du bespara dig mycket onödigt lidande i framtiden!

Precis som många andra har jag själv blivit stressad otaliga gånger i mitt liv, så jag är inte alls annorlunda jämfört med dig. Men jag har fått en förståelse för hur vi fungerar som människor som har gjort att jag inte längre behöver uppleva onödig stress.

Nu är det förhoppningsvis din tur att få ut mycket mer av livet.

Välkommen till ett liv fyllt av fantastiska upplevelser som inte döljs av ditt stressande!

Vid vilka tillfällen har du stressat så mycket att du känt att det påverkat ditt jobb och ditt familjeliv?

15

Tänk om din självkänsla är sprungen utifrån
dina känslor om dig själv.

Tänk om dina känslor kommer från dina tankar.

Tänk om din obegränsade självkänsla träder fram
av sig själv när du slutar tro på rösten i skallen.

Kapitel 2

Livets stora missförstånd

Vi är övertygade om att omständigheter och situationer påverkar oss. Vi vill skapa de bästa förhållandena vi har möjlighet till, så att vi kan må bra.

Om du är som jag, så lyckas vi nästan aldrig få alla omständigheter perfekta samtidigt. Det innebär att vi sällan mår så bra som vi kunde göra - eftersom det hela tiden finns saker i vår omgivning som vi gärna vill förbättra.

Vi har lärt oss att döma allting

Vi har fått lära oss vilka omständigheter som ska få oss att må bra och vilka som får oss att må dåligt. När solen skiner ska vi må bra och när det regnar och blåser ska vi tycka att det är skitväder.

När kontoutdraget från banken visar stora siffror ska vi må bra och små siffror ska göra oss oroliga och stressade. Vi tror ofta också att oro är ett tecken på att vara ansvarsfull.

Vi har även fått för oss att andra människors agerande påverkar oss och vårt välmående.

När chefens blick påminner om din pappas ögon när han var irriterad så blir du rädd och orolig, precis som du blev när du var barn. När din partner inte plockar undan efter sig i hemmet gör det dig besviken.

Vi drömmer hela tiden om bättre förhållanden när det gäller boende, bil, pengar, resor, osv. Vi föreställer oss hur bra vi hade mått om saker och ting bara hade varit annorlunda.

Du kan se dig själv i den där nya bilen och känna hur glädjen och stoltheten sprider sig i hela kroppen. Du kan också få en känsla av trygghet när bankkontot nått upp till din påhittade summa.

**Vi är oerhört duktiga på att hitta
anledningar till att inte kunna må bra på grund
av våra omständigheter.**

Gammalt bagage har vi alla och många är övertygade om att det är på grund av detta bagage de inte kan uppnå lycka i livet. Livet är inte rättvist. Somliga är födda med en silversked i munnen och andra är det inte.

Det lustiga är att det finns massor av olyckliga människor med silversked i munnen och massor av människor utan silversked som är lyckliga! Är inte det underligt?

Återigen, om du är som jag så har även du upplevt att vi är offer för livets omständigheter och situationer. Alltså har vi jobbat stenhårt för att försöka skapa så bra förutsättningar som möjligt, och det är just detta de flesta utbildningar inom personlig utveckling handlar om; metoder och tekniker för att skapa din framtid.

Enligt min åsikt stämmer det att vi själva skapar vår framtid, men faktiskt inte på det sättet som metoderna framhäver det, vilket jag förklarar längre fram i boken.

Tänk om det enda som kan påverka dig är dina tankar

Min upplevelse av utbildningar inom personlig utveckling är att det krävs att du sliter och kämpar för att uppnå framgång och lycka. Du bör skriva ner dina mål och läsa dem dagligen, visualisera dem, upprepa affirmationer, meditera och läsa inspirerande böcker för att hålla motivationen uppe, enligt vissa metoder.

Det skadar heller inte om du har en ritual för hur du pumpar upp dig så att adrenalinet rusar i kroppen.

Jag hade nöjet att delta på gurun Tony Robbins seminarium "Unleash the power within" i Orlando, Florida, där jag lärde mig att skapa en personlig ritual som jag skulle använda för att pumpa upp och peppa mig själv.

Ritualen som jag kom på bestod av att jag slog mina knytnävar i bröstet samtidigt som jag skrek "YES!" ett antal gånger.

I ärlighetens namn måste jag säga att den här ritualen verkligen fick fart på kroppen. Jag använde bl.a. denna ritual innan jag gick på glödande kol tillsammans med 4 000 andra deltagare.

Aldrig har jag blivit så inspirerad av någon som jag blev av Tony Robbins. Tony är den bästa inspiratören jag stött på, han kan få igång energin hos tusentals människor som ingen annan.

Vi hoppade och dansade så att jag hade ont i vader och fötter i flera dagar efter att jag kommit hem igen. Jag hade fantastiskt kul.

Jag var på topp i flera dagar efter seminariet och kände att nu har jag fått alla de verktyg som krävs för att jag ska kunna skapa de omständigheter som gör mig lycklig och framgångsrik. Mina tidigare begränsningar var så förlöjligade att jag skrattade åt mig själv för att ens ha haft dem.

Men ett par veckor senare kom mina gamla tankar om mig själv och min situation tillbaka och jag mådde inte alls lika bra som jag gjorde i Orlando.

Min övertygelse om att ha hittat rätt väg att uppnå allt det jag önskade försvagades för varje dag som gick, även om jag slog mig på bröstet och skrek "YES!"

Förstå mig rätt, jag fördömer inga metoder eller tekniker. De fungerar för vissa och om du är en av dem och vill fortsätta att använda dessa tekniker, så ska du göra det.

Det jag vill framhålla i denna bok är att du är perfekt som du är och när du väl bara inser vilka fantastiska resurser du har inom dig, behöver du inga tekniker eller metoder för att må bra.

Efter att har lärt mig alla dessa, vad jag tyckte då, fantastiska metoder och tekniker, var jag övertygad om att jag inte hade vad som krävdes för att bli så framgångsrik och lycklig som jag hade hoppats på.

Jag var övertygad om att jag var ensam om att känna så här bland de tusentals deltagare på Robbins seminarium. Och det var heller inte första gången jag varit på en inspirerande tillställning och känt mig superladad, för att senare falla tillbaka i dessa gamla tankenbanor.

Vad konstigt att det händer mig hela tiden, tänkte jag.

Men det är inte konstigt, eftersom det enda som kan påverka oss är våra tankar och ger jag gamla tankar uppmärksamhet så upplever jag dem på nytt.

Våra upplevelser kommer från våra tankar och det är våra tankar som skapar våra känslor.

Du kommer att läsa detta flera gånger om i denna handbok, och det är för att jag verkligen vill att det ska sjunka in på djupet hos dig. När det väl gör det, och du förstår innebörden av detta på ett djupare plan, kommer ditt liv att bli så mycket enklare.

Vi skapar varje sekund av upplevelse

Allt vi tänker blir vår upplevelse. Tänker vi att vi är begränsade att uppnå eller klara av saker, så blir detta vår upplevelse. Om vi oroar oss inför framtiden och tänker oroliga tankar, så blir det vår upplevelse.

Vi är så fantastiskt skapta att ju mer kraft och uppmärksamhet vi ger en tanke, desto verkligare blir den. Och det är otroligt att vi faktiskt kan skapa vilken verklighet som helst, enbart beroende av vilken tanke vi ger uppmärksamhet till i stunden.

MEN, det spelar ingen roll vilken sorts tanke det är, utan vilken tanke som helst kan bli verklig - positiv eller negativ - bara vi ger den tillräckligt med kraft.

Och det är där du kommer in i bilden, för det är du som ger dina tankar uppmärksamhet och kraft. För utan din kraft eller uppmärksamhet kan tanken inte upplevas och bli verklighet.

Ytterligare en fantastisk sak är att så fort du släpper taget om en tanke, dyker en ny upp och med den följer också en ny upplevelse. Alltså, i samma ögonblick som du får en ny tanke, om samma situation, får du en helt ny upplevelse av den situationen.

Det här betyder att det mesta aldrig är så illa som det först kan verka. Du behöver bara släppa taget om rådande tanke och vänta en stund, så får du en ny tanke och en ny upplevelse.

Ingenting kan upplevas utan tankar, och det inkluderar naturligtvis även stress och press.

Det kan verka som att jag pekar på att du ska försöka tänka positivt, men det säger jag absolut inte. Det är lätt att tänka positivt när vi är positiva, men näst intill omöjligt när vi har fastnat i negativa tankar.

Vad jag pekar på istället är att inte bry dig om stressande tankar.

Alltså, ge dem ingen uppmärksamhet alls.

Reflektioner, kapitel 2:

Vilka vanor har du inprogrammerade? (Att du inte ska må bra när det är dåligt väder, när du har lite pengar på banken, har ont om tid, är arbetslös, etc.)

Vilket eller vilka gamla bagage har du som hindrar dig på något sätt idag?

Vilka metoder/tekniker har du lärt dig för att uppnå lycka och framgång i livet?

Fungerar dessa metoder alltid för dig? Om nej, när fungerar de och när fungerar de inte?

Tänk om det inte är semestern i sig som får dig att
må bra utan det är lugnet i sinnet som får dig
att slappna av och njuta.

Tänk om du kan uppnå det lugnet varje gång du
inte bryr dig om tankar av stress och oro.

Kapitel 3

Var kommer stress ifrån?

Nästan alla är överens om att stress föds ur situationer och omständigheter. Det kan vara press från arbete, relationer eller andra omständigheter som känns besvärliga. Men är det verkligen så?

Vad händer när vi känner stress?

Låt oss titta lite närmare på vad som händer när vi känner stress. Här följer några exempel:

- Du kommer till jobbet och får reda på att deadline för ditt projekt har ändrats och måste vara färdigt om tre dagar. Du känner dock att du behöver de resterande tio dagarna (minst!) som var bestämda från början för att hinna med allt. Du tittar på klockan och känner hur stressen kryper fram i kroppen, hjärtat börjar slå snabbare och en jobbig känsla i magen växer sig starkare och starkare.
- Du och din partner bråkar över att hens dotter från det första äktenskap inte mår bra. Hen har en åsikt om att du inte behandlar dottern som era andra barn. Du upplever att du blir orättvist behandlad eftersom du gjort allt du kan för att få henne att känna sig som hemma, och du gör absolut ingen skillnad på barnen.

- Osämja i dina relationer leder ofta till att du kan börja bråka om små detaljer som du annars inte skulle bråka om. Ditt huvud fylls med tankar om situationen vilket påverkar ditt välmående, ditt agerande och din balans i livet.
- Du är säljare och ska nå din kvartalskvot om en vecka men dina siffror ser inte alls bra ut. Du har sålt dåligt den senaste månaden, du känner att du tappat din glöd och kunderna verkar inte lyssna på dig som de gjort tidigare. Du kan inte skylla på marknaden eftersom dina kolleger säljer hur bra som helst. Känslan av att du inte har vad som krävs kanske kommer över dig. Du ändrar på ditt manus hos kunderna utan att hitta rätt. Du vet att du inte kommer att nå din kvartalskvot för andra gången i rad och stressen blir starkare för varje dag.
- Pengarna räcker inte till. Varje månad varar längre än dina pengar. Du känner hur stressad du är och försöker hela tiden hitta lösningar men den ena idén är sämre än den andra. Du letar efter nytt jobb men ingenting dyker upp. Känslan i magen är inget vidare och du känner dig otillräcklig.
- Du upplever stressen i skolan med alla tentor och prov. Du känner dig ofta misslyckad och att du inte är lika smart som de andra (som kan lära sig allt utan att plugga). Du kan plågas av tankar såsom:

"Varför är det fel på mig?", "Varför fattar jag inte?"

"Usch, vad jobbigt allt känns!"

Vad är det egentligen som händer i dessa eller liknande situationer?

Våra tankar om situationen springer ganska snabbt iväg och attraherar många liknande tankar, eller hur?

Till slut är vi ett enda virrvarr av negativa tankar och vår situation kan upplevas som hopplös.

Men det behöver inte vara så länge.

**Tänk om du absolut inte har något att förlora
på att sluta tro på dina negativa tankar. Tänk om du
istället har ALLT att vinna på det?**

Rösten i skallen

Anledningen till att alla tankar blir så verkliga, är för att vår "special effects"-avdelning, som jag ska berätta mer om strax, skickar tankarna till våra fem sinnen, så att vi kan se, höra, lukta, smaka och känna dem.

Rösten i skallen är för mig den största boven i dramat när det gäller att må psykiskt dåligt på något sätt.

Vi lyssnar oskyldigt på den i alla lägen och tror att den är förmedlare av verkligheten.

Min röst förstörde nästan 30 år av mitt liv genom att berätta hur ful och kass jag var. Den övertygade mig om att använda peruk i nästan 15 år, för att jag skulle se normal ut eftersom jag tappade håret redan vid 18 års ålder.

Den berättade om vilken fejk jag var när jag jobbade för Marriott Hotels i USA, och att det bara var en tidsfråga innan jag skulle få sparken.

I över tio år fick rösten mig att tro att jag var en usel entreprenör som säkert kommer att gå i konkurs, då mina uppdrag förmodligen skulle ta slut vilken dag som helst. Jag blev också övertygad om att jag bodde i helt fel stad, vilket ledde till att jag letade efter nytt boende i årtal.

Vidare berättade rösten att mitt välmående var beroende av att jag nådde mina mål, vilket var osannolikt eftersom jag hela tiden blev påmind om att det mesta jag gjorde var fel.

De enda årstiderna som jag kunde uppskatta var vår och sommar, för höst och vinter var bara skittråkiga. Men, även under vår och sommar var vädret nästan aldrig precis som jag ville ha det.

Jag blev också intalad att tro att mina vänner pratade bakom min rygg och inte gillade mig speciellt mycket.

Dåligt samvete och skuld känslor har rösten också matat mig med genom åren.

Jag har blivit sårad, kränkt och gjort bort mig tack vare denna elaka jäkel.

De goda nyheterna är att jag numera nästan aldrig bryr mig om denna röst. Ibland lyckas han lura mig att tro på honom, men bara för en kort stund innan jag kommer på vad som händer.

De goda nyheterna för dig är att du nu förhoppningsvis kommer att inse att ALL stress kommer från rösten och inte ifrån omständigheterna. Det är fullt begripligt att fastna i känslan av stress, press eller oro MEN det är inte nödvändigt att göra det.

Ju mer du tittar i denna riktning med öppenhet och nyfikenhet, desto större möjlighet är det att din upplevelse av livet blir lugnare, mer balanserad och mycket enklare.

Det enda vi kan uppleva är våra tankar

Kan två personer uppleva samma situation på helt olika sätt?

En kollega till mig jobbade med ett företag som ville lära sig hur de kunde minska stressen för medarbetarna på arbetsplatsen.

Företaget var en tidning som gavs ut en gång i månaden, och när alla var samlade på redaktionen ställde min kollega frågan "Hur många tycker att deadlines är stressande"?

Hälften räckte upp handen. Alltså upplevde 50 % att de blev stressade av deadlines medan den andra halvan tyckte att deadlines var positivt, eftersom de då visste vad som behövde göras och när de behövde göra det.

Situationen kan vara densamma - men man kan ha helt olika uppfattningar om den.

Det fungerar likadant när två personer ser på samma film men upplever den helt olika. Den ena kan tycka att filmen är riktigt bra medan den andra tycker den är riktigt dålig.

Förändringar på arbetsplatsen kan skapa olika reaktioner hos olika personer, trots att förändringarna är de samma. Några kan uppleva inspiration och se möjligheter, medan andra kan uppleva oro och se problem.

Det kan regna och en person tycker det är positivt, för då blir allt grönare, medan den andra föredrar sol och att själv vattna gräsmattan.

Igen, är det inte märkligt hur samma situation kan uppfattas så varierande?

Det kan verka väldigt märkligt, men när vi förstår hur upplevelser skapas blir det väldigt logiskt.

Det enda vi kan uppleva är våra tankar som vi tänker just nu. Med andra ord skapar tankarna du tänker om en situation din upplevelse av den.

Om du hade tänkt annorlunda om situationen så hade din upplevelse av den varit annorlunda. Intressant, eller hur?

Alltså är det inte själva situationen i sig som skapar stress - utan våra egna tankar om den. Detta kan vara provocerande att höra för någon som ännu inte fullt ut förstår innebörden av det, men häng med vidare i diskussionen så inser du snart att detta är oerhört goda nyheter för dig.

Innan jag fick denna insikt, som jag försöker förmedla vidare till dig här, så var jag övertygad om att personer och omständigheter var orsaker till att jag kände mig stressad, eftersom känslan dök upp automatiskt innan jag hann reagera.

Tankar bara kommer till oss helt utan förvarning och vi kan inte välja vilka tankar vi får. Men de är fortfarande bara tankar och beroende på hur allvarligt vi tar dem till oss, så blir upplevelsen därefter.

Inlärd tankemönster

Tankar kan komma av gammal vana. Inprogrammerade tankar (eller minnen) kan dyka upp varje gång en liknande situation uppstår. Du har kanske lärt dig att när det är riktigt tråkigt väder ska detta påverka dig negativt.

Men väder är egentligen bara väder tills vi värderar det. Du ser aldrig ett barn bli deppad av dåligt väder förrän hon sett sina föräldrar bli det, och då lärt sig att det är så man ska tänka vid denna typ av väder.

En gång var jag ute i blåst och regn med min hund Bella och passerade då ett dagis, inte långt från min bostad. Barnen hade hur kul som helst och hoppade i vattenpölar och hade absolut ingen upplevelse av att regn och blåst är tråkigt.

Jag är säker på att du varit orolig vid något tillfälle helt i onödan. Du målade upp en bild av något som sedan inte inträffade. Men hur kan man bli orolig över något som inte ens sker?

Jo, genom det enda du kan uppleva – dina tankar för stunden. Och dina tankar för stunden är det enda du kan få känslor från, såsom stress, oro, rädsla men naturligtvis också glädje, välmående och lycka.

Alla sorters känslor kommer från våra tankar i stunden.

Och det är just detta som är så fantastiskt! Vi kan uppleva vilken verklighet som helst, enbart beroende på vilka tankar vi ger uppmärksamhet åt i just den stunden. Verkligheten kan ändras på en sekund då vi får en ny tanke som vi ger uppmärksamhet åt. Vi är endast kvar i denna verklighet så länge som tanken finns kvar.

Vi kan känna oss oerhört stressade och sedan komma till insikt om hur vi ska lösa situationen, varpå känslan genast försvinner - vilket omedelbart gör verkligheten annorlunda.

Kan du se att verkligheten kan ändras i samma takt som tankarna?

Nya tankar föds hela tiden, men ju mer kraft vi ger stresstanken desto fler liknande tankar dyker upp och desto längre känner du dig stressad.

Det största problemet är dock att vi är så rädda för att ha dåliga tankar som skapar dåliga känslor, att vi vill få bort dem så fort som möjligt.

När vi då jobbar på att mota bort dem ger vi dem samtidigt mer uppmärksamhet, vilket ger dem än mer kraft, vilket i sin tur gör att de stannar kvar längre än nödvändigt.

Det är som att stå i kvicksand och försöka ta sig loss; ju mer man rör sig desto djupare sjunker man.

Om du istället är OK med att du ibland får dåliga tankar för stunden (eftersom du vet att det bara är just tankar) kommer dessa att försvinna fortare än om du aktivt försöker jobba bort eller byta ut dem.

Vi kommer alltid att tänka både positiva och negativa tankar och är du bara OK med detta, och följer med i vad jag kallar "livets dans", kommer din upplevelse av livet att bli både bättre och lättare.

Alltså: Det är när vi kämpar emot som vi mår som sämst. Ibland får vi tankar av t.ex. stress, oro eller rädsla, men vi behöver inte stressa över dem - eftersom vi vet att det bara är tankar för stunden, tankar som kommer att försvinna.

Tänk om tankar på dagen är lika verkliga som tankar på natten?

Tankarna på natten har vi avslöjat redan som barn och vet att de inte är verkligheten, även om de verkar riktigt verkliga när vi drömmer dem.

Men vi får för oss att tankarna på dagen är förmedlare av verkligheten. Är inte det riktigt intressant?

Så om vi kikar närmre på detta kan vi se att vi skulle kunna ha vilken tanke som helst just nu, eller hur?

Med andra ord; just i denna stund skulle vi kunna ha tusentals olika tankar som alla skulle verka lika verkliga. Vilken av dessa tankar är i så fall den äkta verkligheten? Alla eller ingen?

Vår egen "special effects"-avdelning

Som jag nämnde tidigare har vi människor en annan fantastisk egenskap, som är att vi har en medfödd special effects-avdelning som jobbar inom oss. Precis som filmbranschen, som har en avdelning som skapar specialeffekter som får allt att framstå som oerhört verkligt på filmduken.

"Filmduken" som vi har är vårt medvetande där alla drömmar spelas upp på natten och även allt vi upplever på dagen.

Vår inbyggda special effects-avdelning gör tankarna vi ger uppmärksamhet åt riktigt verkliga. Och ju mer kraft och uppmärksamhet vi ger dessa tankar, desto mer verkliga blir de.

Detta är helt otroligt! Vi ger en tanke uppmärksamhet och så blir det vad vi upplever. Förstår du nu vilken roll du spelar i dina egna upplevelser i livet?

Faktiskt varenda sekund, minut, timme, dag, vecka och månad.

Återigen, detta innebär inte att vi alltid bara ger uppmärksamhet åt bra och positiva tankar. Vi väljer inte de tankar som ska dyka upp och ibland ger vi fel tankar uppmärksamhet av gammal vana - men nu behöver du inte längre ta dessa tankar lika allvarligt.

Vi har alla gjort och sagt saker som vi ångrat, men just i den sekunden som vi sa eller gjorde något, var detta det bästa vi kunde komma på. Just då såg vår verklighet sådan ut, att detta verkade vara det enda vi kunde göra eller säga, eftersom vår special effects-avdelning hade lagt ner ett sådant fantastiskt arbete med den tanke vi hade för stunden.

Så är det även med dina tankar om stress. Ju mer kraft du ger dem, desto mer kraft ger du åt special effects-avdelningen att göra stressen riktigt verklig.

Allting bara är, tills vi värderar det.

Stress på jobbet verkar skapas av att tiden inte räcker till för att göra de arbetsuppgifter som man ansvarar för. Men det är aldrig tiden eller arbetsbördan som är problemet, utan till 100 % dina tankar om situationen.

Det är precis som med en kaffekopp, det får bara plats en viss mängd kaffe i den och därefter rinner det över. Hur du än bär dig åt får du inte plats med mer kaffe i koppen.

När du är stressad får du oftast mindre gjort, eftersom tankarna bara snurrar runt i huvudet på dig.

Jag är medveten om att det finns folk som menar att det finns positiv stress som får dem att prestera bättre. Men det jag pratar om här, är den stress som är en av de största anledningarna till sjukskrivningarna i dagens Sverige.

Vi plågar oss själva oskyldigt genom att stressa över saker och ting i livet. Helt omedvetet.

När du stressar, eller rättare sagt ger uppmärksamhet åt tankar av stress, hittar du väldigt sällan den bästa lösningen på din utmaning. Och ju mer du försöker hitta en lösning i ett tillstånd där din kreativitet är mer eller mindre frånvarande, desto mer stressad blir du.

Den negativa spiralen går bara allt djupare nedåt och i värsta fall får kroppen nog och du blir sjukskriven.

Du skapar din verklighet baserat på hur mycket du tror på dina tankar om situationen.

Tänk om det finns en glöd av lycka
inom dig som aldrig släcks.

Tänk om det är så oavsett vad du har
gått igenom eller var du är idag.

Tänk om det enda som gör att du inte
ser eller känner denna glöd är dina
tankar för stunden.

Reflektioner, kapitel 3:

Skriv ner tillfällen/situationer då du ofta känner dig stressad:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Skriv ner vilka tankar du brukar ha vid dessa tillfällen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Skriv ner några tillfällen då du oroade dig helt i onödan, eftersom det du oroade dig för aldrig inträffade:

Vari från kom oron? Vilka tankar hade du då?

Kan du nu se att det var du själv som oskyldigt skapade stress och oro, helt i onödan? Ge några exempel:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Andra reflektioner?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Tänk om det inte är något mentalt
fel på dig alls.

Tänk om det enda som är fel är att du tar
dina tankar för allvarligt och tror på dem.

Tänk om tankar bara är tankar och att de
försvinner och blir överkliga så fort du
slutar tro på dem.

Kapitel 4

Hur hittar du lugn och ro?

Ytterligare en faktor som spelar roll är ditt tillstånd för stunden. Ju bättre du mår, desto mindre påverkad blir du av dina negativa tankar.

Jag är övertygad om att du haft dagar då nästan ingenting kunde påverka dig på ett negativt sätt. Du känner redan när du vaknar att du mår riktigt bra och nästan oavsett vad som händer, kan du hantera det på bästa sätt utan att få några negativa tankar om det.

Barnen kan bråka, din partner kan vara irriterad och du kan ha stora utmaningar på jobbet, men svaren på hur du ska hantera allt kommer till dig med lätthet.

Visst hade det varit härligt om du kunde ha fler sådana dagar, eller hur?

Kropp och knopp är välmående av naturen

Det enda som skiljer dessa dagar från andra (sämre) dagar är mängden tankar som snurrar i huvudet på dig. När det är lugnt i skallen mår du bra och när det stormar i knoppen mår du mindre bra. Stormar det rejält kan det leda till ångest, panik och kanske till och med depression.

De goda nyheterna är att kroppens naturliga tillstånd är välmående och lugn.

Det enda som kan få dig att uppleva något annat än lugn och välmående, är dina negativa tankar för stunden. Släpper du taget om de negativa tankarna eller slutar att tro på dem, så försvinner de och ditt mentala välmående återställs.

Jag är mycket väl medveten om att du inte på något sätt väljer att hålla fast vid dessa negativa tankar. Du vill inget annat än att släppa taget om dem, om du bara hade vetat hur du skulle göra, eller hur?

Men faktum är att du inte har några problem med att släppa tankar, för det gör du varje dag. När du t.ex. ska borsta tänderna, då tänker du enbart på att borsta tänderna och därefter släpper du den tanken. Frågan om vilka kläder du ska ha på dig och vilka varor du ska handla släpper du också väldigt fort, och när du inte längre ger dessa tankar mer uppmärksamhet så försvinner de, eller hur?

Jag kan ge dig hur många exempel som helst på att du släpper tankar hela tiden MEN när det gäller stress-tankar så tror du inte att det är möjligt - och jag vet varför du tror att du inte kan släppa taget om dem.

Släpp taget om stressen

Du ser inte stresstankarna som tankar, utan upplever dem som verklighet, eftersom du tror att rösten i skal-len är en förmedlare av verkligheten.

Utmaningen är inte att släppa dem utan att ta dem för vad de är; TANKAR. Så fort du inser att det bara är dina tankar, har du inga problem att släppa taget om dem - eftersom du gör det hela tiden, med så många andra tankar. Ibland kan det kännas svårare än andra gånger och det är helt OK, så länge som du ändå inser att det endast är dina tankar för stunden som får dig att känna som du gör.

Tankar som "Herregud, vad jag har mycket att göra", "Hur ska jag hinna med allt på den korta tiden", "Det kommer aldrig att gå", "Usch vad fort hjärtat slår" är gjorda av precis samma material som "Vad stolt jag är över mig själv", "Vilken möjlighet jag har att göra ett fantastiskt jobb", "Så kul det är när det är mycket att göra, för tiden går så fort".

Men olika tankar skapar olika upplevelser sprungna utifrån exakt samma situation, som du kan se på beskrivningen i exemplet på nästa sida.

Samma omständighet eller situation, men helt olika upplevelser av den.

Situation: Mycket jobb och lite tid

Tanke:

- Yes! Nu har jag verkligen chansen att visa vad jag går för!
- Vad skönt att mitt företag har mycket att göra i dessa tider.
- Jag kan bara göra mitt bästa och se vad jag hinner med.
- Oj! Klarar jag detta? Ja, det här måste jag bara klara av!
- Jag kan inte klara det och alla kommer tycka att jag är kass!
- Jag är värdelös och kommer att förlora mitt jobb och ingen annan vill anställa mig!

Känsla:

- ✓ Exalterad
- ✓ Tacksam
- ✓ OK
- ✓ Orolig
- ✓ Stressad
- ✓ Deprimerad

Vår special effects-avdelning hjälper oss att skapa verkliga upplevelser i livet. Den kan få hjärtat att slå fort när vi tänker tankar om stress och den kan ge oss en tillfällig känsla av lycka och välmående när vi tänker tankar om kärlek och uppskattning.

Kroppen ger helt enkelt känslor efter de tankar vi ger uppmärksamhet åt och skapar upplevelsen därefter.

Är inte det otroligt?

Oavsett om vi tror på positiva eller negativa tankar så skapar special effects-avdelningen upplevelserna. Den bryr sig inte det minsta om innehållet utan sätter igång "verklighetsmaskinen" oavsett tanke.

Ju mindre du försöker, desto bättre resultat

Förstå mig rätt, jag säger inte att du kan må bra 24 timmar om dygnet, alla dagar i veckan, 12 månader om året.

Det jag säger är, att när du förstår hur du fungerar behöver du inte längre ta dina negativa tankar fullt lika allvarligt. Du kan till och med vara OK med att tänka lite dåliga tankar ibland, när du vet att det efter ett tag dyker upp nya tankar, vilka i sin tur skapar nya och spännande upplevelser.

När jag skriver den här boken är det några år sedan jag fick denna insikt om hur vi fungerar som människor. Sedan dess har jag haft ett avsevärt mindre antal dåliga dagar. Jag har haft dåliga tankar för stunden som kanske suttit kvar ett tag, men jag har varit OK med dem - för jag tar dem inte lika allvarligt längre.

Jag vill inte tro på negativa tankar men jag är mänsklig och ibland dyker det upp tankar av stress, oro och rädsla precis som hos alla andra. Skillnaden idag är att jag nu förstår att det är tankar, och inte verklighet.

Så jag är OK med känslan i några timmar, eller i värsta fall dagar, och stressar inte över dem, eftersom jag är införstådd med att när dessa tankar försvinner av sig själva, släpps nya, friska och positiva tankar fram. Och då blir min upplevelse omedelbart bättre.

Ju mindre jag lägger mig i och försöker ändra och byta ut tankar desto fortare kommer jag tillbaka till mitt naturliga tillstånd av lycka och välmående. Se bara på barn, de kan vara lyckliga helt utan anledning eftersom det är deras naturliga tillstånd.

Men barn lär sig fort från oss vuxna vad som är rätt eller fel. Du måste förklara för ett barn att det är dåligt om det andra fotbollslaget gör flest mål.

Får de inte reda på detta, kan de ha kul och må bra oavsett hur många gånger det andra laget gör mål. De tycker bara det är kul att spela fotboll.

Du har fått lära dig att känna stress när du har mycket att göra, har lite pengar, har bråttom, lever i en dålig relation, etc.

Därför är det vanligt att tankar verkar triggas igång automatiskt när något inlärt händer.

Det är därför det känns som att en händelse eller en person orsakar att du blir stressad MEN, vad de gör eller säger är bara ord eller agerande. Det är dina tankar om det som skapar dina känslor och upplevelser.

Att du har mycket att göra är ett faktum, men din stress kan bara skapas från dina tankar om din arbetsbörda.

Ge ett barn en lång lista av saker hon ska utföra och se sedan om hon blir stressad. Det blir hon inte, för ingen har lärt henne att hon ska stressa.

Glöm aldrig att du är perfekt som du är och har allt inom dig för att må riktigt bra. Du behöver inga metoder eller tekniker som ska programmera om dig, du behöver bara förstå hur du fungerar.

Ha tålamod

Lugn och ro behöver du inte leta efter, det kommer automatiskt fram när du slutar ge uppmärksamhet åt, eller slutar tro på, tankar som gör dig stressad eller orolig.

**Lugn och ro finns inom dig hela tiden,
det är inget du behöver leta efter.**

Ta en paus, gå på en promenad i naturen, eller gör ingenting. Ju mer stillhet du har i sinnet, desto lugnare blir du. Ur detta lugn träder din inre visdom fram och visar vägen till hur du bäst hanterar din situation.

Denna visdom, med alla svar du letar efter, finns hos dig hela tiden, men du hör den inte alltid, när "verkliga och allvarliga tankar" snurrar i huvudet på dig. Det kan jämföras med en liten flöjt som spelar för dig hela tiden, men när "orkestern"/tankarna är i full blås hör du inte den alls.

Det är lätt att bli otålig, när vi inte hittar svaren i tankesnurrorna, och då vill vi gärna "hjälpa till" för att försöka lugna sinnet. Men, det vi egentligen då gör, är att motarbeta vår medfödda mentala hälsa som vet precis hur den ska gå till väga för att det ska bli lugnt och fridfullt i huvudet igen.

Att motarbeta naturens magiska sätt att ta hand om dig, gör mer skada än nytta.

Vi tror oskyldigt att vi måste kämpa och slita för att uppnå glädje och lycka. Många anser att stress, press och oro är en naturlig kostnad för att vara produktiv, effektiv och framgångsrik.

De flesta är övertygade om att grubbla, analysera och fundera är det bästa sättet att hitta nya lösningar på problemen, MEN, nästan alla nya idéer och svar på utmaningarna dyker upp när vi åter igen har lugn och ro i sinnet.

Tänk om det är så att ju mindre du kämpar, desto bättre resultat kommer du att få.

Ja, jag vet att det går emot allt vi lärt oss, men det fungerar. Jag lovar.

Ett annat sätt som många kämpar och sliter med är att försöka tänka positiva tankar när de är negativa. Fastna inte i den fällan! Vi väljer inte vad vi tänker och att försöka byta ut stressande tankar mot underbara tankar är nästan omöjligt, plus att det tar massor av energi.

Istället, bry dig inte om de negativa, stressande och pressande tankarna. De förtjänar inte din uppmärksamhet.

Reflektioner, kapitel 4:

Skriv ner tankar som du släpper (inte bryr dig om) dagligen utan att försöka:

Skriv ner tankar som du tycker är svåra att släppa:

Vad skiljer tankar du kan släppa från tankar du inte kan släppa?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Skriv ner en situation som uppstått vid flera tillfällen men då du agerat annorlunda vid dessa olika tillfällen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Varför tror du att du agerade annorlunda?

Om du visste att stresskänslorna hade försvunnit
fortare om du inte tagit dem så allvarligt, hade du då
haft lättare att släppa dem?

Den enda skillnaden på en bra dag på jobbet och
en dålig dag är dina tankar om den.

Den enda skillnaden mellan en kärleksfull relation
och en skilsmässa är tankarna om varandra.

Den enda skillnaden mellan att vara glad
och att vara ledsen är vilka tankar du
uppmärksammar för stunden.

Kapitel 5

Den bästa versionen av dig finns alltid tillgänglig

Din bästa-jag-version träder fram när du mår som allra bäst, när du har lugn och ro i både kropp och knopp, och inte är övertaggad.

I det här tillståndet kan negativa tankar komma och gå utan att du ger dem någon uppmärksamhet. Då får du svaren på frågorna som du länge grubblat på, utan ansträngning.

Den bästa versionen av dig själv finns konstant inom dig, men syns och märks inte när du är fast i en massa negativa tankar som inte gynnar dig.

Om jag hade vetat att vi bär på en inre visdom som guidar oss genom livet, hade jag inte behövt spendera över 50 år på att försöka skapa de bästa omständigheterna för att må bra och vara lycklig. Jag lyckades ändå aldrig, då det alltid fanns omständigheter som inte var så bra som jag önskade.

Alltså hittade jag ständigt flera anledningar till att livet inte var så bra som jag önskade, eftersom jag var övertygad om att lycka och välmående kom utifrån.

**Vi har en visdom inom oss som hela tiden
har vårt bästa som högsta prioritet.**

En inre vägledning

När du är den bästa versionen av dig själv, följer du din kristallklara vägledning (intuition) från din inre visdom. Det uppenbarar sig då naturligt hur du ska gå tillväga med alla situationer i livet. Du vet de där lösningarna som bara kommer till dig och som direkt känns så naturligt bra och självklara.

Visdomen flödar igenom oss alla och din intuition är din vägvisare. Det är därför det kan kännas så otroligt fel när andra har åsikter om vad du borde göra. Anledningen är att det är deras tankar som tycker till och inte din inre medfödda visdom, som alltid vet vad som är bäst för dig.

MEN missförstå mig inte; det finns också fantastiska råd som du känner är helt rätt för dig och är helt OK att följa. Jag säger inte att du inte ska fråga efter råd från andra, men föreslår att du följer de råd som känns riktigt rätt för dig.

Det är få som vågar lita på denna fantastiska visdom som vi bär inom oss och jag är oerhört tacksam för att jag tog chansen, lyssnade och vågade lita på upp-täckten av den bästa guiden jag har i mitt liv.

Idag vet jag att lycka och välmående bara
kan komma inifrån mig själv.

Positivt tillstånd är alltid tillgängligt

Lycka och välmående är alltid tillgängligt - så fort du släpper taget om de tankar som skymmer sikten.

Att hitta lycka när du tänker stresstankar är som att försöka hitta en nål i en höstack - med ögonbindel på. Men så fort du slutar tro på tankarna och släpper taget om dem, får du en helt ny fantastisk verklighet av välmående och lycka.

Ditt bästa-jag-tillstånd finns tillgängligt för dig närhelst du slutar tro på, och istället ignorerar, dina dåliga tankar. Och glöm inte att detta, vårt bästa-jag, är vårt naturliga tillstånd när knoppen inte är fylld av en massa dåliga tankar.

Föreställ dig att du i ditt liv befinner dig i en glashiss. När hissen är högst upp befinner du dig i ditt bästa-jag-tillstånd och har en enorm vy och klarhet över din situation. När hissen är längst ner är du i ditt sämsta-jag-tillstånd och har en begränsad vy och förståelse över situationen.

Det är här du upplever det som att verkligheten inte är den bästa eller till och med är emot dig på alla plan genom oro, rädsla, stress, ilska, gamla tråkiga minnen, etc. Naturligtvis finns det många våningar där emellan, men jag vill att du ska få en klar bild av vad jag menar.

Ju bättre tillstånd (högre våning), desto bättre förståelse har du för din situation. Du hittar de bästa lösningarna i alla situationer eftersom det är tyst och lugnt i knoppen här. Ju sämre tillstånd (lägre våning), desto mindre klarhet har du över vad som egentligen sker och är därför begränsad när det kommer till att hitta lösningar som gynnar dig på bästa sätt.

Lita på att din mentala hälsa läker sig själv

När du släpper taget om de dåliga tankarna, och det blir lugnt i knoppen, åker hissen per automatik uppåt mot ditt bästa-jag, utan att du behöver göra någonting. Din mentala hälsa sköter det här utan att du behöver lägga dig i.

Precis som vår kropp läker våra sår, läker vår mentala hälsa oss psykiskt. Vi litar på den fysiska läkningen. Varför inte lita på den mentala?

Vi litar på att kroppen ska läka oss, att den håller koll på att vi andas in och ut, att den vet när hjärtat behöver öka takten när vi tränar, att lever och njurar renar vår kropp på bästa sätt, osv.

Vi skulle aldrig få för oss att själva ta ansvaret för hjärtat eller lungorna om vi nu kunde få den möjligheten, eftersom vi vet att vi inte skulle klara av det.

Men när det kommer till den mentala hälsan, eller hur vi når lycka och välmående, tror vi plötsligt att vi vet bäst.

Därför försöker vi hela tiden skapa de rätta omständigheterna för att må bra. När vi sen inte mår bra, trots att vi kämpat med att få livspusslet på plats, ger rösten i skallen oss alla anledningar att vantrivas. Denna känsla av olust kan verkligen få igång tanke-tåget hos oss.

Istället för att från första början ignorera tankarna lägger vi ofta ner en massa arbete på att försöka jaga bort eller byta ut dessa tankar, vilket ofta bara gräver oss djupare ner i det negativa träsket.

Om du ger handbokens budskap en chans kommer du att upptäcka att ju mindre du försöker göra för att bli lycklig, desto lyckligare kommer du att bli.

Ju mer du lyssnar på din inre visdom, desto bättre vägledning till välmående får du. Du kommer att upptäcka att lycka inte kan komma utifrån, endast inifrån. Detta betyder att du inte behöver något "där ute" för att må riktigt bra "här inne".

Jag säger inte på något sätt att du inte ska köpa dig saker, inte resa eller inte tjäna en massa pengar. Det enda jag säger är att din lycka inte är beroende av

dessas faktorer. Ditt välmående behöver inte påverkas eller förändras när du har mycket att göra, ligger efter säljkvoten eller har problem med din relation.

Stressen du kan uppleva vid dessa tillfällen kommer endast inifrån dig själv och dina egna tankar om den faktiska situationen. Det kommer inga "strålningar" från dessa omständigheter som smyger sig in i din kropp och skapar stress.

Alltså: Du har möjligheten att må riktigt bra, även under omständigheter som tidigare stressat eller oroat dig. Detta i sin tur gör även att din klarhet över situationen framkallar den bästa lösningen för situationen.

Reflektioner, kapitel 5:

Hur känner du dig när du är i balans? (Exempel: lugn, trygg, tacksam, säker etc.).

Vilka resurser träder fram då? (Exempel: produktivitet, tålamod, tillit, engagemang, kreativitet, mod, hög självkänsla etc.)

Litar du på att din kropp fungerar på bästa sätt även om du inte lägger dig i?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Skulle du våga prova att lita på att din mentala hälsa tar dig till välmående om du släpper taget om dina negativa tankar?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Om ja, när tänker du prova och hur länge (en dag, en helg eller en vecka)?

Vad gör du om negativa tankar dyker upp?

Kapitel 6

Vad ska du göra när du känner stressen komma?

Gör ingenting! Försök inte arbeta bort eller byta ut tankarna utan ge dem istället ingen uppmärksamhet. Sluta tro på dem helt enkelt! Dessa tankar är gjorda av samma material som: "Vilket fint väder det är idag" eller "Vilka kläder ska jag ha på mig idag?". Dessa tankar har du inga problem att släppa taget om, eller hur?

Du är perfekt som du är

Så nästa gång du känner dig stressad så bara fråga dig själv: "Kan dessa pärmar med arbete verkligen skicka signaler in i kroppen som skapar dåliga känslor eller kan det vara jag själv som fokuserar på mina tankar om arbetet?".

Svaret blir ganska uppenbart, eller hur?

En liten påminnelse: Du är perfekt som du är och har allt inom dig som behövs för att du ska må bra och vara lycklig.

Det enda som kan komma i vägen för ditt
välmående är dina tankar.
Glöm aldrig det!

Det är helt OK att tänka lite dåliga tankar ibland. Du vet ju nu att det bara är just tankar så du behöver inte ta dem så allvarligt - plus att det kommer nya härliga tankar så fort du släppt taget om de dåliga.

Jag får fortfarande stresstankar ibland MEN jag stressar inte över dem. Det bästa med denna fantastiska insikt är att den fungerar med allt:

- Dålig självkänsla är enbart påhittade tankar om dig själv. Slutar du att bry dig om dem får du helt naturligt en bra och positiv känsla om dig själv.
- Ångest och depression skapas, enligt min åsikt, av destruktiva och deprimerande tankar och låter du dem vara, försvinner de av sig själva.
- Många dåliga förhållanden bottnar i negativa tankar om relationen. Om du ignorerar dessa tankar påverkas inte relationen, men om du ger dem uppmärksamhet kan en fantastisk relation upplösas kanske helt i onödan.

Jag säger inte på något sätt att det inte finns oerhört tråkiga situationer som kan uppstå och hända oss i livet. Naturligtvis är det så, men förstå en sak:

Upplevelsen av situationerna kan du bara få genom de tankar du uppmärksammar om dem.

Naturligtvis är det fullständigt normalt att vara ledsen och sörja när någon närstående avlidit. Det är helt OK att oroa sig för sina nära och kära. Att sakna någon är också helt naturligt. Det finns massor av reaktioner som är precis som de ska vara - MEN fastna inte i dem.

Var OK med att vara ledsen för stunden och att det ibland kan kännas hopplöst. Vi känner alla så ibland. Men nu när du vet vad som framkallar dessa känslor så blir de inte lika allvarliga och de försvinner fortare.

Stress är ett symptom av dina tankar

När du har en känsla av stress, lägg då märke till vad du tänker just i den stunden. Tar du ett steg tillbaka och bara uppmärksammar dina tankar, blir anledningen till att du känner dig stressad ganska uppenbar.

"Åh herregud, hur ska jag hinna med allt detta?"

"Detta kommer jag aldrig att klara av och alla kommer att tycka att jag är värdelös!"

"Allt kommer att gå åt helsike om jag inte hittar en lösning nu!"

"Tänk om planet störtar!"

"Jag måste klara provet annars går hela min framtid åt skogen!"

"Alla kommer att bli så besvikna på mig!"

"Tänk om ingen tycker om min presentation?"

"Jag kommer aldrig att få ett jobb med min dåliga utbildning!"

"Ingen kommer någonsin att vilja ha mig!"

osv...

Det är inte konstigt att vi känner oss stressade med den här typen av tankar, eller hur? Men så fort vi släpper taget om dessa tankar försvinner känslan av stress.

Låt oss säga att du känner dig superstressad av någon anledning (naturligtvis dina tankar men det tror du kanske inte på just då). Då ringer telefonen och det är en gammal barndomsvän i andra änden som du inte pratat med på många år.

Du blir så otroligt glad, massor av gamla minnen kommer tillbaka och ni pratar och skrattar i över en timme.

Situationen som du trodde stressade dig tidigare finns fortfarande kvar men helt plötsligt, när du inte uppmärksammade de tankarna längre, kände du inte någon stress längre.

Intressant, eller hur?

Alltså; när du släpper tankarna av stress, dyker nya tankar upp, vilka leder till nya känslor.

Stress är en reaktion på vad vi tänker just i stunden. Och vi är experter på att försöka läka/bota/mota bort känslan istället för att finna orsaken till den och få den att försvinna av sig själv.

Nästa gång du stressar så ta ett steg tillbaka, observera vilka tankar du har just då och skriv ner dem. Då kommer du att förstå att det är tankarna som stressar dig och inte situationen i sig.

Vi skapar lätt vanor och många situationer verkar trigga igång en massa tankar per automatik. Det är därför vi är övertygade om att det är situationen som får oss att känna oss stressade.

Men nu inser du (hoppas jag) att det enda som kan skapa stress är dina tankar om situationen.

Att försöka bota symptomen istället för orsakerna är själva anledningen till att stressen dyker upp om och om igen och känns lika hopplös varje gång.

Men när du nu vet vad orsaken är, dina tankar, tar du dem inte på lika stort allvar längre. Stressen kommer därför inte att kännas lika jobbig, och den kommer att försvinna fortare.

Du kommer troligtvis inte att bli av med stresstankar helt. Men nu när du förstår vad dessa tankar är, behöver du inte längre stressa över dem, utan kan istället släppa eller ignorera dem.

Du kan också vara OK med att ha dem en stund.

Och när du är OK med att ha stresstankar för en liten stund så ger du heller inte special effects-avdelningen någon kraft att göra verklighet av dem.

Du är välmående

Detta är fantastiskt goda nyheter.

Även om du inte kan skylla på en massa olika omständigheter längre, kan du nu faktiskt skapa dig ett fantastiskt liv genom att inte ta ditt tänkande så jäkla allvarligt.

**När du fastnar i gamla negativa minnen
och tankar - så förstå att du alltid bara är en
ny tanke ifrån att må riktigt bra!**

Den tanken kommer till dig först när du slutar tro på den negativa tanken du tänker.

Och ha tålamod, den nya tanken kommer, om än inte lika fort som du kanske önskar.

Nästa gång du känner stresstankar, gör så här:

- ❖ Fråga dig själv: "Kan känslan av stress komma från signaler från omständigheten/personen?" Svaret är NEJ! Känslan kan bara komma från dina egna tankar om situationen.
- ❖ Ta ett steg tillbaka och skriv ner dina tankar för stunden och ställ sedan dig själv frågan: "Är det konstigt att jag känner mig stressad när jag tänker så här?"
- ❖ Inse att den dåliga känslan i kroppen enbart är kroppens varningssystem som berättar för dig att du inte ska lita på dessa tankar.
- ❖ Gör inget för att arbeta bort/byta ut tanken, för då ger du den oskyldigt uppmärksamhet och då stannar den kvar längre än den behöver.
- ❖ Sluta tro på tanken! Så fort du släppt taget om denna tanke får du en ny tanke och en ny upplevelse.
- ❖ Ta en paus. Gå en runda runt kvarteret eller gör ingenting.
- ❖ Ta inga beslut ur desperation utan istället av inspiration. Det finns lösningar på alla utmaningar och du får svaret på din, när du behåller ditt lugn och kommer tillbaka i ditt flow.

Reflektioner, kapitel 6:

Gå tillbaka och titta på dina svar efter varje kapitel och reflektera över dem. Låt allt sjunka in.

Och vid tillfälle, läs boken flera gånger, då din mentala hälsa kommer att ge dig fler insikter som blir djupare för varje gång du tar till dig kunskapen - och det kommer att bli lättare och lättare för dig att inte längre stressa när du tänker stressande tankar.

Ha alltid handboken tillgänglig. Den kan hjälpa dig, eller någon annan i din närhet, när du minst anar det.

Tänk om förlåtelse inte handlar om att ge med sig,
utan om befrielse.

Tänk om du själv skapar din smärta genom dina
tankar om vad andra gjort.

Tänk om tankar bara är tankar och försvinner när
du slutar tro på dem.

Kontakt



Har du frågor eller kommentarer så hör gärna av dig. Jag coachar dig som vill göra en förändring på riktigt. En förändring som kommer att göra livet enklare, roligare och mer givande. En förändring som du och din familj förtjänar.

Vill du ha personlig coachning, eller vill er organisation ha en inspirerande föreläsning/workshop, är ni hjärtligt välkomna att höra av er.

Med massor av kärlek, glädje och lycka,

Tomas Lydahl

Telefon: 0732 – 000 899

E-post: tomas@tomaslydahl.se

Hemsida: www.tomaslydahl.se

Du kan registrera dig för tips om hur du kan
få mer balans i livet på min hemsida.
Helt gratis naturligtvis!

Personlig coachning - Allmän



Har du hamnat i en svacka? Kanske tappat livsgnistan? Det kan vara mycket som står i vägen just nu, men gnistan finns alltid där inom dig. Tillsammans kan vi hjälpa åt att hitta den igen.

www.tomaslydahl.se/allman-coachning

"Jag hade svårt att koppla av. Känslan av stress var ständigt närvarande. Samtalen med Tomas lyfte känslor, tankar och idéer inom mig som inte tidigare kommit fram."

- Cecilia Dahlgren, Hässleholm

Personlig coachning

- Executive



7 av 10 chefer mår så psykiskt dåligt att det går ut över deras jobb, enligt en undersökning av Chef.se. Stress och sömnstörningar är de främsta orsakerna. Låt inte det bli din verklighet.

www.tomaslydahl.se/executive-coachning

"Innan jag fick möjligheten att samarbeta med Tomas var det viktigaste att hinna med så mycket som möjligt. Idag vinner jag oftare affärer och har fått höra att jag är en behagligare medarbetare och människa. Jag lyssnar mer på mig själv och andra och jobbet utförs med harmoni och glädje. Tack Tomas!"

- Mathias Andersson, Marknadschef, InfoSolutions AB

Personlig coachning - Ungdom



Är du trött på att må dåligt och på hjälp som inte fungerar? Med samtal i en helt annan riktning får du nya perspektiv på hur du hittar tillbaka till livsglädjen igen.

www.tomaslydahl.se/ungdom-coachning

"När jag var 10 år började jag må riktigt dåligt och det fortsatte så i flera år. Jag skadade mig själv både psykisk och fysiskt. Det var hemskt och ingen hjälp fungerade, tills jag träffade Tomas. Efter ett enda samtal fick han mig att se världen med helt nya ögon. Jag fick min självkänsla, glädje och energi tillbaka. Det var ett mirakel och idag mår jag bra. Tack Tomas, du är min hjälte!"

- Linnea Sjunnesson, 17 år

Personlig coachning - Förälder



Vill du hjälpa ditt barn tillbaka till välmående och glädje? Med samtal i en helt annan riktning får du nya perspektiv på var lösningen finns.

www.tomaslydahl.se/foralder-coachning

"Samtalet med Tomas var det som förändrade allt. Tidigare var min dotter deprimerad och självmordsbenägen. Idag mår vi båda bra och hon har inte haft några djupa dippar sedan dess. TACK Tomas!"

- Maja Hedberg Eriksson, mamma

Föreläsningar & Workshops





"Jag tar aldrig in samma föreläsare två gånger, men Tomas är undantaget som bekräftar regeln. Med sin gedigna erfarenhet som grund är Tomas en mästare på att inspirera med hög relevans, en viktig ingrediens till att vi idag är Sveriges mest rekommenderade optiker."

- Thomas Kusoffsky
CEO, Smarteyes International

"Jag har sett många föreläsare, men Tomas är utan tvekan den bästa."

- Patrick Wiberg,
Handlare, ICA Maxi



Böcker



Allt fler människor upplever att de inte räcker till, men det hoppfulla är att det inte är sant. Rösten i skallen som berättar att du inte duger, ljuger! Glöm inte att du förtjänar det bästa i livet.

En bok som blir en värdefull gåva till dig själv eller en vän.

TOMAS LYDAHL

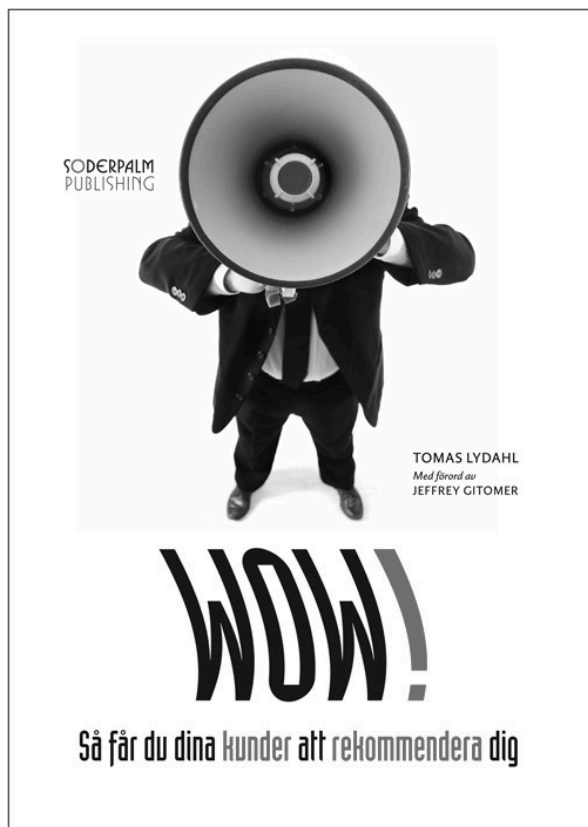
LEDARSKAP I FLOW

KONSTEN ATT LEDA I
FÖRÄNDRING OCH KAOS



Att vara den bästa versionen av dig själv som chef i tider av förändring och kaos är avgörande om du vill få bästa möjliga resultat. Personalen förväntar sig din guidning.

Denna bok borde finnas i varje företags bokhylla.



Kundvården i Sverige är generellt dålig om vi jämför med USA, där kunden är högsta prioritet när det gäller framgångsrikt företagande, men i Sverige kom kunden på 57:e plats enligt Sverigestudien 2014!

Låt inte det ske på din arbetsplats.



Tänk om det är så att det enda som skiljer livet från att vara skit eller provocerande enkelt är en tanke.

En fantastisk bok som vi skrev tillsammans med deltagare i Tomas & Dennis Coach Academy #1.

TÄNK OM VI HADE VETAT DET HÄR TIDIGARE

EN ANTOLOGI OM PSYKISK HÄLSA



TOMAS LYDAHL
DENNIS WESTERBERG m.fl.

Tänk vad fantastiskt det hade varit om hela det traditionella psykologiska fältet hade förstått det här.

Ännu en riktigt bra bok som vi skrev tillsammans med deltagare i Tomas & Dennis Coach Academy #2.



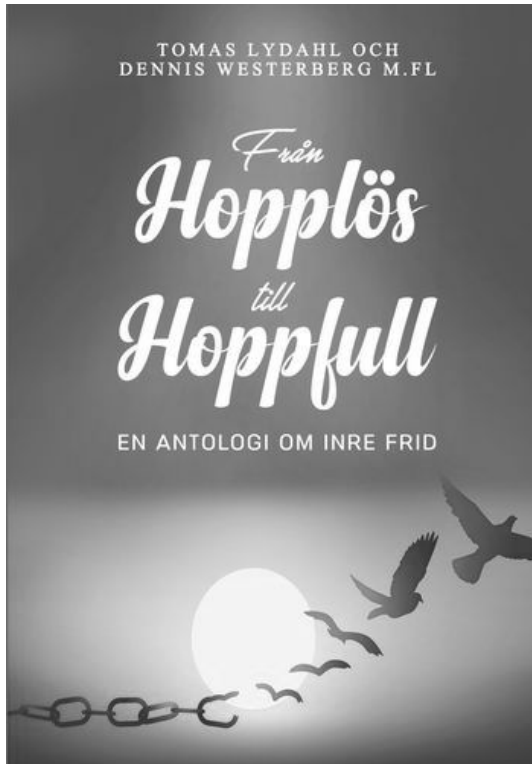
Hade det inte varit skönt om du hade sluppit bekymra dig och istället hittat lösningar på problemen du tänker på?

Många härliga berättelser från underbara deltagare i Tomas & Dennis Coach Academy #3.



Har du tröttnat på surret i skallen, orkestern som ständigt skrävar i bakgrunden och rösten i ditt inre som talar om för dig hur jobbigt livet är?

14 sanna och insiktsgivande berättelser från deltagare i Tomas & Dennis Coach Academy #4.



Livet kan kännas hopplöst, det kan vi nog alla intyga. Men tänk om några få insikter kan ge oss tillgång till vår inre frid?

Underbara berättelser från deltagare i Tomas & Dennis Coach Academy #5.

Ljudböcker



Finns möjligheten att leva ett liv utan stress, press och oro? Jag och Dennis Westerberg samtalar om just den möjligheten, när vi väl förstår hur stress, press och oro skapas.



Tänk vilka underbara tankar du hade om din partner när ni träffades och hur säker du var på att denna relation var för evigt. Hur kan det då ha blivit så här nu?



Tomas Lydahl Dennis Westerberg

Konsten att älska sitt jobb

- Din guide till villkorslös arbetsglädje.

Alla vill vi ju trivas på jobbet men arbetsglädjen rasar i takt med att stress och press ökar på arbetsplatserna.

Finns möjligheten att trivas även om omständigheterna inte är de bästa?

Går det att ha roligt på arbetsplatsen även om jobbet i sig är tråkigt?

Tomas Lydahl

Dennis Westerberg

Mental träning försämrar prestationen



Tänk om vi är perfekta som vi är och inte behöver någon personlig utveckling eller mental träning för att bli den bästa versionen av oss själva.

Tänk om teknikerna och metoderna inom personlig utveckling och mental träning faktiskt är det som står i vägen för att prestera på topp...

Tomas & Dennis Podcast



TOMAS & DENNIS PODCAST

Vi har i skrivande stund över 300 podcastprogram som handlar om hur vi fungerar psykologiskt. Börja lyssna på de tre första programmen som lägger grunden för programserien.

Podcasten finns på de flesta podcastplattformar såsom Podcaster, Spotify, Itunes samt på vår hemsida:

tomasochdennis.se/podcast.